

# **Badankornés hållbara kokbok för hajk och läger**



Tjenahoppsan!

Vi är Badankorné. Ett utmanarlag i Mälarscouterna som ville bidra till en bättre miljö på något sätt. Så vi bestämde oss för att skriva en hajkkokbok som är bra för både dig, hajkandet och naturen.

Vi bedömer den mat som finns i denna kokbok utifrån 6 kategorier, nämligen: miljö, näringsriktighet, fairtrade, bra för djuren, kulighet, smarthet och godhet. När du planerar din hajkmat kan du titta på hur högt receptet scorar i de kategorier som ni prioriterar högst. Vi har givetvis endast tagit med recept som i sin grundutformning har högt i alla kategorier (något sånär i alla fall ☺).

#### KATEGORIER

**Miljö.** Denna kategori tar hänsyn till hur bra ingredienserna är för miljön. T.ex. ska ingredienserna inte ge speciellt mycket upphov till utsläpp av växthusgaser eller några miljögifter. Är ingredienserna ekologiska så scorar receptet högt i denna kategori.

**Näringsriktighet.** Det ska vara bra med energi och näringsämnen. Nudlar hade t.ex. scorat lågt.

**Fairtrade.** Det finns en märkning som heter fairtrade. Den säkerställer att de som varit med i produktionen har fått en bra lön och bra villkor.

**Bra för djuren.** Inga djur ska ha kommit till skada eller levt ett ovärdigt liv under produktionen av ingredienserna.

**Kulighet.** Det ska va kul att laga mat. Vi har därför testat igenom maträtterna och betygsatt hur roliga de var att laga.

**Smarthet.** Hur bra är denna maträtt för hajken? Ett typiskt osmart recept för vinterhajken är kall pastasallad.

**Godhet.** Såklart vi inte har med några äckliga recept, men det är en viktig kategori ändå.

Här kommer en lista på saker att tänka på när du lagar mat utomhus. Det är tips som är speciella för hajken, inte generella tips som gäller för all matlagning som typ tvätta händerna.

- Lämna onödiga förpackningar hemma. Du ska ta med dig allt skräp hem igen!
- Ta bara med dig så mycket mat som du planerar att äta. Mät gärna upp hemma och lägg i påsar.
- Håll ordning på dina prylar. En städad lägerplats är enklare att hantera!
- Gör matlagningen till något roligt och laga något gott så kommer matlagningen bli en höjdpunkt på hajken.
- Hacka hemma om ni vill underlätta matlagningen ute i skogen. Kan vara skönt på en vinterhajk när man helst inte vill ta av sig vantarna.

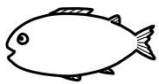
Vi har valt att bara ha med recept som antingen är vegetariska eller innehåller fisk/viltkött eftersom att ”vanligt” kött så som kyckling, fläsk och nötköt är stora miljöbovar och djurhållningen är heller inte alltid så bra.



Recept med den här symbolen innehåller någon form av viltkött. Om det är ren, älg eller något annat kan ni ofta välja själva. Se till så att det är svenskt bara!



Recept med den här symbolen är vegetariska. Alltså fria från all form av kött. Oftast innehåller de dock någon form av mjölkprodukt, men byt då ut de mot en växtbaserad motsvarighet för att få receptet veganskt.



Recept med den här symbolen innehåller fisk. Se till så att ni köper frisk som är kravmärkt eller MSC-märkt, så att fisken är fiskad på ett hållbart sätt.

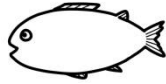
Lycka till med matlagningen!

Puss o kram /Badankorné

Här på bilden ser ni några av oss!



## FISKSOPPA



Fisksoppa är varmt, gott och nyttigt. MSC-märkt fisk är bra för både dig och miljön. Om man vill mysa framför öppen eld går rätten att laga så, annars går det bra med två stormkök. Vill man göra rätten helt vegansk kan man ersätta fisken mot sojaböner. Eftersom fisken är MSC-märkt är den fiskad på ett hållbart sätt.



Fri från: nötter, ägg, gluten, fågel, fläsk och nötkött

### *INGREDIENSER:*

- 1kg vit fisk
- 8 potatisar
- 4 morötter
- 1 medelstor purjolök
- matfett
- 3 burkar helskalade tomater
- 1 fiskbuljongtärning
- 5dl vatten
- 1dl dill eller timjan
- Salta och peppra så mycket som ni tycker är bra

### *HUR MAN GÖR:*

1. Skär fisken, morötterna och potatisen i stora tärningar.
2. Skiva purjolöken.
3. Fräs purjolöken i matfettet, i en kastrull.
4. Tillsätt buljongtärningen, vattnet, salt, peppar, morötterna, potatisen och tomaterna; och koka upp.
5. Låt koka tills potatisen är mjuk.
6. Tillsätt fisken, och låt koka i några minuter.
7. Tillsätt dillen.

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| Bra för miljön |  | Fisken ska vara KRAV- eller MSC-märkt  |
| Smart          |  | Det är många steg och många ingredienser                                     |
| Gott           |  | Ett ord: mums!   |
| Näringsriktigt |  | Fisk är en bra proteinkälla  |
| Fairtrade      |  | Alla ingredienser är från Sverige, som har bra rättigheter för de som jobbar |
| Djurens rätt   |  | Fiskar har ofta haft de bättre än andra djur som man äter                    |
| Kul            |  | Vad är det för likhet mellan en bebis och en fiskare?                        |



Viltkött är gott. Det är också miljövänligt, man betraktar viltet i våra skogar som en del av det naturliga ekosystemet. Utsläppen av växthusgaser från viltkött är dessutom små.

Vi har valt grönsakerna för att de är mer näringsrika och bättre för miljön än liknande grönsaker. Exempelvis odlas morötter året runt och i stort sett gäller detta även vitkål.










Fri från: nötter, ägg, fågel, fisk, fläsk och nötkött

### INGREDIENSER:

- 6 morötter
- 4 dl ekologisk matlagningsyoghurt (kan bytas mot laktosfri)
- 1 vitlöksklyfta
- 800g viltskav
- stekfett
- 1/4 vitkålshuvud
- 8-16 kravmärkta mjuka tunnbröd
- 3 dl matvete
- salt och peppar

### HUR MAN GÖR

1. Koka matvete enligt förpackningen.
2. Skala och riv morötterna grovt och blanda med matyoghurt och vitlök. (för att underlätta kan ni riva morötterna hemma)
3. Stek viltskav lite i taget i stekfett och håll varmt i kastrull, salta och peppra lätt.
4. Skär vitkålen tunt och fint.
5. Varva viltskav, morotsröra, vitkål i bröden.
6. Ät och njut!

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| Bra för miljön |  | Bra kött, säsong grönsaker.   |
| Smart          |  | Lite disk med wrap, svårt att äta med vantar på vintern                     |
| Gott           |  | Snåla inte på såsen så blir det gott, annars lite tort                      |
| Näringsriktigt |  | Kanske ingen vitaminbomb men mycket bra energi.                             |
| Fairtrade      |  | Alla ingredienser är Sverige, som har bra rättigheter för de som jobbar.    |
| Djurens rätt   |  | Se till att matlagningsyoghurten är ekologisk, vilda djur har haft det bra. |
| Kul            |  | Vad är det för skillnad på en smutsig gris och en ren? –renen har horn!     |

## PASTA MED KRÄMIG LÖK OCH TOMATSÅS



Den här anrättningen är en härlig krämig säsongsbetonad pasta som är enkel att laga på stormkök och där säsongens smaker lyser igenom! Alla ingredienser går att hitta ekologiskt och att köpa krossade tomater på tetrapack är mer hållbart än att köpa färska tomater.

Höst och vinterhalvåret är champinjoner ett bra val, men till våren tar vi bort den ingrediensen eftersom de inte odlas i Sverige. Istället lägger vi till morot och palsternacka som är bra året om.

Fritt från: nötter, fisk, fågel, fläsk

### INGREDIENSER

- 600 g pasta
- 4 gula lökar
- 2 tetrapack krossade tomater (ca 800g)
- 2,5 dl creme fraische
- 2 st morötter – våralternativ
- 1 st palsternacka – våralternativ
- 800 g champinjoner – höstalternativ
- 2 msk olja
- 2 tsk salt
- 4 krm peppar
- 2 tsk basilika
- 1 tsk timjan

### HUR MAN GÖR

1. Koka pastan i rikligt med lättsaltat vatten enligt förpackningens anvisning.
2. Skala och skiva löken. Skölj, ansa och skär champinjonerna i fjärdedelar.
3. Fräs lök och champinjoner i olja tills all vätska kokat in. Häll på de krossade tomaterna och rör i crème fraichen. Smaka av med salt och peppar.
4. Låt puttra utan lock ca 10 min. Låt pastan rinna av. Servera den nykokta pastan med röran, färskriven parmesanost, bröd och strimlad sallad.
5. Koka pastan i rikligt med lättsaltat vatten enligt förpackningens anvisning.
6. Skala och skiva löken. Skölj, ansa och skär champinjonerna i fjärdedelar.
7. Fräs lök och champinjoner i olja tills all vätska kokat in. Häll på de krossade tomaterna och rör i crème fraichen. Smaka av med salt och peppar.

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| Bra för miljön |  | Säsongsbundna ingredienser och lätt att hitta ekologiskt  |
| Smart          |  | Man kan hacka löken och grönsakerna hemma   |
| Gott           |  | Mumsig pasta med god sås  |
| Näringsriktigt |  | Saknar större proteinkälla  |
| Fairtrade      |  | Alla ingredienser från Sverige, som har bra rättigheter för de som jobbar   |
| Djurens rätt   |  | Vegetariskt, dvs svinbra! ☺   |
| Kul            |  | Två tomater gick över en väg. Då kom det en bil och den ena tomaten blev överkörd. Då sa den andra: Kom nu ketchup så går vi! |

## VÄRMANDE LINSSOPPA MED PINNBRÖD



Ni behöver 2 stormkök och en eld (till pinnbröd)

Fritt från: gluten (dock inte pinnbrödet), kött, nötter och ägg

### INGREDIENSER

- 5dl torkade röda linser
- 4 st gula lökar
- 2 st vitlöksklyftor
- en klick svenskt smör
- 3 buljongtärningar + vatten till dom
- 2 tetrapack krossade tomater (ca 800 gr)
- 1 tsk salt
- 5 morötter (man kan förhacka)
- 2 krm svartpeppar
- 4 dl crème fraiche
- rivet skal från en ekologisk citron (behövs inte men kan vara gott)

### Pinnbröd

- 4dl mjöl
- 1dl vatten
- salt 1 krm

Hacka de gula lökarna och vitlöksklyftorna. Fräs all lök och linserna i smör. Tillsätt tomat, morötter, buljong, salt och peppar. Låt koka ca 5 minuter under lock. Häll ner crème fraiche och koka 5 minuter till och riv sedan ner citronskal efter smak.

För att göra pinnbrödet, blanda alla ingredienser och sätt på en fin lång pinne. Grilla över eld. Kan även göras i stekpanna, stek då i smör, detta kan dock räknas som fusk :)

Ät och njut av den värmande och klimatsmarta linssoppan!

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| Bra för miljön |  | Ingredienserna är lätta att hitta ekologiska och svenska                  |
| Smart          |  | Inte så mycket som ska hackas, och det kan annars göras hemma             |
| Gott           |  | Hungern är bästa kryddan (fast det är gott annars också, vi lovar)        |
| Näringsriktigt |  | Mycket vitaminer  |
| Fairtrade      |  | Alla ingredienser från Sverige, som har bra rättigheter för de som jobbar |
| Djurens rätt   |  | Vegetariskt, dvs svinbra! ☺   |
| Kul            |  | Vart tog vägen vägen? Vi är ute på en åker och åker                       |